



PLANNING COURS COLLECTIFS 2020

LUNDI

9h30



12h30



17h30



18h30



19h30



MARDI

9h30



10h30



17h30



18h30



MERCREDI

9h30



12h30



17h30



18h30



19h30



JEUDI

9h30



10h



12h30



17h30



18h15



19h



VENDREDI

9h30



12h30



17h30



18h30



SAMEDI

9h15



10h10



11h





DÉFINITIONS

Planning en ligne sur notre site >
ouvrez l'appareil photo de votre
smartphone et placez-le
devant ce QRcode



ABDOS FESSIERS

Travail spécifique de tonification musculaire de la ceinture abdominale (ventre et taille) et des fessiers.

LES MILLS BODYBALANCE

Combinaison d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force, flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

LES MILLS BODYCOMBAT

Améliorez votre capacité cardiovasculaire avec cet entraînement extrêmement défoulant et énergique qui s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines variées (karaté, boxe, taekwondo, taïchi, muay thai), sur une musique entraînante et rythmée.

LES MILLS BODYPUMP®

Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement en mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et la répétition des mouvements... vous allez en brûler des calories !

BODY SCULPT

Cours de renforcement musculaire général. Travail harmonieux des bras, dos, pectoraux, abdominaux, cuisses, fessiers. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel (haltères, élastiques, step...)

C.A.F

Exercices spécifiques pour un travail des C.A.F c'est-à-dire : Cuisses, Abdos, Fessiers !

CIRCUIT TRAINING

Entraînement sportif, tous niveaux, sous forme d'ateliers proposant des exercices différents pour un travail cardio et musculaire. Accessibles à tous niveaux.

LES MILLS RPM

Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training" (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine !

STABILITY BALL

Cours avec un gros ballon pour la réalisation d'exercices de tonification et d'assouplissement qui sollicitent tous les muscles du corps. La recherche de stabilité va également solliciter les muscles profonds stabilisateurs et inviter à un travail des abdominaux et du dos renforcé.

STRETCHING

Étirements et assouplissements exécutés lentement permettant : d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique, et même permettre une meilleure mobilité de l'ensemble du corps.